

Planning des cours Salle de Sport*

Lundi

12h20
13h10



SURF TRAINING

Xavier Dupuis
06 09 13 05 53

18h30
19h30



FIT BOXING

Salle de cardio training

Baptiste Darrieussecq
06 09 17 21 41

18h30
19h30



STRETCHING

Assouplissements

Jade Ribal
06 43 70 68 96

Mardi

10h00
11h00



PILATES MATWORK

Fondamental

Céline Bedouet
06 67 04 71 62

11h15
12h15



PILATES MATWORK

Intermédiaire / avancé

Céline Bedouet
06 67 04 71 62

12h30
13h30



YOGA

Vinyasa Flow

Maïa Deliry
06 24 59 24 61

18h35
19h20



CHALLENGER WORKOUT

Xavier Dupuis
06 09 13 05 53

Mercredi

12h20
13h10



MOBILITÉ / FORCE

Xavier Dupuis
06 09 13 05 53

18h15
19h05



PILATES

Elsa L'hommedé
06 68 51 45 52

Jouidi

8h30
9h30



YOGA

Luisa Aranciba
07 67 64 67 70



PILATES MATWORK

10h-11h : Fondamental
11h15-12h15 : inter / avancé

Céline Bedouet
06 67 04 71 62

12h30
13h30



YOGA

Jennifer Louise ☳
07 67 02 62 95

18h00
19h00



CROSSTRaining

Salle de cours collectif

Baptiste Darrieussecq
06 09 17 21 41

18h35
19h20



ATHLETIC WORKOUT

Salle de cardio-training

Xavier Dupuis
06 09 13 05 53

Vendredi

9h00
10h00



PILATES STRETCHING

Jade Ribal
06 43 70 68 96

11h00
12h00



YOGA

Pause, breathe & flow

Séverine Prost
06 28 50 42 40